



# もいたん通信 ~第134号~ 令和8年5月

本社 〒537-0001 東成区深江北 3 丁目 6-25 Tel 06-6978-3241 Fax 06-6978-3243

## ◆「最高の体調」を読みました!◆

いつも大変お世話になっております。太平洋建材代表の井上隆文です。  
もいたん通信第134号をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

さて、私は太平洋建材の社長になってから、意識して本を読むようになり、  
今回はその中で非常に印象深かった一冊をご紹介します。

その本は『最高の体調』です。著者はサイエンスライターの鈴木祐さん  
という方。膨大な科学論文の知見から、現代人の体調不良を「文明病」と  
捉え、その原因を解き明かしています。



人類の歴史600万年の大半は狩猟採集生活であり、現代のような文明生活は歴史で見れば  
ほんの数千年にすぎません。つまり、人間の体は「太陽と共に起き、外で獲物を捕って食べる」  
生活に最適化されており、急激に変化した現代の環境にまだ馴染めていないというのです。食事  
にしても、狩猟時代にはなかった高カロリーなものばかり。肥満も一つの文明病とのこと。

そして、私が特に共感したのが、現代人の集中力が散漫になっているという指摘です。私自  
身、最近、集中力が落ちていると感じていました。働き始めた頃はもう少し没頭できていた気  
がしており、加齢による衰えなのかな……と不安だったのですが、本書によればその大きな理由  
は、スマホやパソコンなどの電子機器にあるとのことでした。

たしかに、パソコンで書類作成中にメールの通知が表示され、そこで一瞬、集中が途切れま

す。また戻ろうとすると、今度はスマホに LINE が届く。チラッと目を通し、返信  
して、また作成中の書類に戻る。いまこれを書いている、いかに通知に邪魔  
をされているかがわかります。

本書では対策として、適度な運動、それから身の回りのデジタルデバイ  
スの使用を減らし、自然に触れることが推奨されていました。明日からスマホを  
持たずに生活! というわけにはいきませんが、大好きな山登りなどを通じて、  
意識的に自然を感じる時間を増やしていきたいと思っています。



## 人生初の入院と手術です! (西淀川営業所・上村元亮)

こんにちは、上村元亮です。昨年健康診断で胆のうにポリープがあると言われ  
精密検査をした結果、悪性ではありませんでしたが完全にポリープがありました。  
医者から定期的に経過観察をと言われましたが、それもめんどくさいので胆のうを  
とってしまうことにしました。人生で初めての入院と手術になります。皆様がこれ  
を読まれている頃には手術も終わっている予定で、GW 明けには胆のうの無い上村  
に生まれ変わっています! では来月号で元気にお会いしましょう笑



### すごい人混みでふらふらに… (堺営業所・千田雅之)

こんにちは、千田雅之です。人生初、吉野山へお花見に行ってきました。長い事、奈良県民をやっていますが、基本、人ごみが苦手で若い頃はかたくなにお花見のお誘いを断っておりました。ただ、この機を逃すともう行く事がないような気がして今年に行ってきました。行ってみるとびっくり。電車は満員、参道も満員、トイレも長蛇の列のすごい人。肝心の景色ですが、流石は桜の名所だけあって素晴らしい景観ですが、とにかくすごい人混みでふらふらになりました。



### 以前から気になっていたバーへ初訪問！ (本社・京谷貴朗)

こんにちは、京谷貴朗です。飲みに行くバーが固定になり過ぎていたので、前から気になっていたバーに2軒ほど行ってみました。1軒は質問したり話しかけるとちゃんと喋ってくれますが、マスターから話しかけてくることはなく、やることなく裏に引っ込んでいって放置。もう1軒は愛想よく話しかけてくれるのですが、顔に張り付いた様な笑顔が印象的でした。どちらのバーもなかなか癖強でしたが、雰囲気も置いているウイスキーもカクテルも非常に良く通いたくなる店でした。



### ますます涙もろくない… (西淀川営業所・細川直昭)

こんにちは、細川直昭です。皆さんは年々涙もろくなってるなーと実感されたことはありますか？私は元々涙もろいタイプで、映画やドラマを見るとかなりの高確率で泣いてしまうタイプだったのですが、ここ最近さらに拍車がかかって涙もろくなってきました。夜空を見上げて泣いてしまったり、この前は近所で小さい子供がゴミ拾いをしているのを見て頑張ってる姿に涙目になってしまいました(笑) もうここまでいくと不審者です。誰か涙の止め方を教えてください！！



### メジャーリーグ(アメリカンリーグ)の優勝予想！ (堺営業所・吉田大晃)

こんにちは、吉田大晃です。WBCの優勝予想、見事に外しましたね！笑 ベネズエラ国民の皆さん、優勝おめでとうございます！！大谷翔平効果でMLBの選手にも興味が出まして、日々試合速報を無限ループ。なので、メジャーリーグの優勝予想もしちゃおうと思います！笑 今回はアメリカンリーグの予想から。東地区：トロント・ブルージェイズ、中地区：デトロイト・タイガース、西地区：ヒューストン・アストロズの3チームに期待！次回はナショナルリーグ予想です！



■本通信をご希望されない方は、大変お手数ですがお名前を書いてそのままFAXしていただきますようお願い致します■

#### 【発行者プロフィール】

太平洋建材株式会社 代表取締役社長 井上 隆文 (いのうえ たかふみ)

◆生年月日：1972年4月26日 ◆出身地：大阪府富田林市 ◆趣味：釣り、ゴルフ

#### 【発行元】

太平洋建材株式会社

・本社 〒537-0001 東成区深江北3丁目6-25 Tel 06-6978-3241 Fax 06-6978-3243

・西淀川営業所 〒555-0013 西淀川区千舟1丁目2-25 Tel 06-6477-5272 Fax 06-6477-5150

・堺営業所 〒591-8022 大阪府堺市北区金岡町2459-1 Tel 072-240-1147 Fax 072-240-1148

※もりたん通信のバックナンバーは、当社HPの“ニュース”のところでご覧いただけます！※

